

地域活動の行事や交流に！！福祉の学習に！！

ふくしレクリエーション物品 貸出のご案内



苫社協
マスコットキャラクター
ハートマちゃん

社会福祉法人 苫小牧市社会福祉協議会
ボランティアセンター

※この事業は北海道社会福祉総合基金の助成を受けています。

ふくしレクリエーション物品の貸出について

1. 貸出の対象者

- (1) ふれあいサロンを実施する団体および個人
 - (2) 地域福祉活動を行う町内会や福祉関係団体、ボランティアグループおよび個人
 - (3) ボランティア活動を行うボランティアグループおよび個人
 - (4) 福祉教育を推進する教育機関
 - (5) その他本会会長の認めた者
- ※使用場所は、苫小牧市内に限ります。

地域活動の行事や交流などにご活用ください！



苫小牧市社会福祉協議会
マスコットキャラクター
ハートマちゃん

2. 貸出期間

貸出日・返却日を含む7日以内とします。

3. 貸出申請

- ①お電話にて空き状況をご確認のうえ、ご予約ください。
- ②「ふくしレクリエーション物品使用申請書」を苫小牧市社会福祉協議会へ提出し、許可を受けてください。

受付時間: 平日の8時45分～17時15分

捺印が必要です。

予約および申請は、借用を希望する日の属する月の2か月前の1日から受付いたします。

例. 9月15日に借用したい場合

→7月1日より受付します。土日祝の場合、翌日の平日から受付いたします。

※ただし、本会に登録しているふれあいサロンは、3か月前の1日から申請することができます。

4. 費用

無料

◆注意事項◆ 必ず読んでください！

- (1) 使用前に取扱説明書等をお読みにになり、物品の使用方法を理解してからご使用ください。
- (2) 返却時は、物品のセット内容を確認・点検し清掃の上、ご返却ください。
(必ず付属品の数量等をご確認ください)
- (3) 使用中に備品の不具合や故障を発見した場合、程度に関わらず必ず社会福祉協議会にご報告ください。※備品を紛失・破損された場合は、弁償をいただく場合がございます。
- (4) 貸出物品を使用中による怪我や事故については、一切責任を負いかねます。
- (5) 貸出物品につきましては、ご利用団体様様の搬送となります。

～みなさまに気持ち良く使っていただくため、ご協力をお願いいたします～

ご予約・問合せ



社会福祉法人 苫小牧市社会福祉協議会 ボランティアセンター

住所：苫小牧市若草町3-3-8（市民活動センター1階）

電話：84-6481 FAX：34-8141 URL：<http://www.tomakomai-shakyo.or.jp/>



ふくしレクリエーション物品一覧



◆体を動かすもの

No.	レクリエーション物品名	保有数
1	コーンボウル	1
2	ボールボードゲーム	1
3	輪投げ4WD	1
4	ターゲットゲーム	1
5	お手玉リズム体操&ダーツサークル	1
6	新十扇・雅	1
7	ベルハーモニー	1
8	ベルでソルフェージュ(ベルの楽譜本)	1

◆卓上で楽しむもの

No.	レクリエーション物品名	保有数
9	とまこまいご当地かるた	4
32	北海道かるた 方言編	1
10	脳げんき・唱歌かるた	2
11	脳げんき・あいうえおカード	4
12	四文字熟語合わせ	1
13	続・四文字熟語合わせ	1
14	漢字博士 No.1	2
15	漢字博士 No.2	2

◆ふくしレクリエーションに関わる書籍

No.	レクリエーション物品名	保有数
16	心が明るくなる室内ゲーム&遊び 43	1
17	元気が出る室内ゲーム&遊び 45	1
18	夢中になれる室内ゲーム&遊び 42	1
19	みんなで楽しい！レクリエーションゲーム集	1
20	高齢者のための楽しい音楽レクリエーション	1
21	高齢者のためのかんたん・楽しいレクリエーション	1
22	シニアの手・指・体の機能を守る遊び 68	1
23	視覚障がい者の方の介助とレクリエーション	1

◆福祉学習・福祉教育に関わるもの

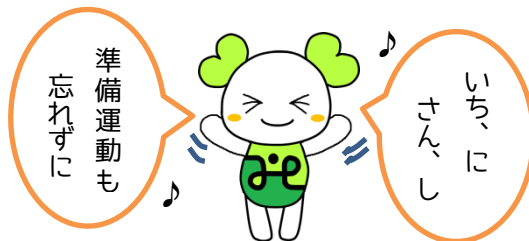
No.	レクリエーション物品名	保有数
24	アイマスク	22
25	車いす	8
26	簡易点字版	24
27	高齢者疑似体験セット	大 3,小 3

◆その他

No.	レクリエーション物品名	保有数
28	サンタクロース変身グッズ	衣装 2,帽子 3, ひげ 3,かつら 1
29	ふうせんポンプ	17
30	ふまねっと	2
31	CD ラジカセ	1

体を動かすもの

～適度に体を動かして、健康促進～



(貸出 No.1)

コーンボウル

定番!



ハートマちゃんのコメント

設置が簡単！軽くて持ち運びも楽々！
誰でも気軽にボウリングを楽しめます。

ボウリングのように、ボールを転がしてコーンを倒すゲームです。軽いコーンなので、安全に誰でも参加できます。

- ★コーンを簡単に配列できる専用シートが付いているので、並べるのも楽々！
- ★重いボールと軽いボールの2種類から選んで投球できます。



コーン：径 20×高さ 16cm, 10 個

ゴム製ボール（赤）：径 10cm, 640g, 1 個

樹脂製ボール（黄）：径 12cm, 100g, 1 個

保有数：1セット

(貸出 No. 2)

ボールボードゲーム



ハートマちゃんのコメント

座ったままでも楽しめます。
穴に入ったら、思わずガッツポーズ！

専用のクラブを使ってボールを打ち、9つある穴にボールを入れて得点を競うゲームです。ボールが2色あるので、赤チーム、白チームに分かれたチーム対抗で楽しめます。

車いすの方や、椅子に座ったままでも楽しめます。



本 体：1

ボール：赤(5)、青(5)

クラブ：2本

保護マット：1 枚

保有数：1セット

(貸出 No. 3)

クセになる

輪投げ4WD

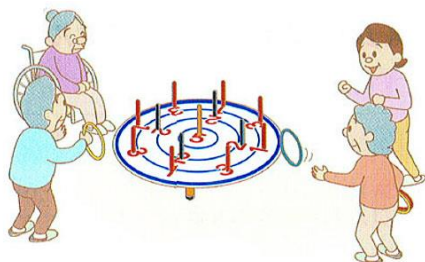


ハートマちゃんのコメント

どの方向からでも投げることができる新感覚の輪投げです。熱中しすぎにご注意を！

全方向から対戦ができる円盤型の輪投げゲームです。

輪投げの色は4色あり、4人同時に対戦など、チーム対抗で楽しむことができます。



ボード：1

輪：青(5)、赤(5)、黄(5)、緑(5)

保有数：1セット



(貸出 No. 4)

ターゲットゲーム



ハートマちゃんのコメント

点数で競って盛り上がること間違いなし！
高得点を目指して頑張ろう♪

ボールを投げて、当たった点数を競います。
マジックテープ式の軽いボールなので、安全に
誰でも楽しめます。ルールもみんなで決めて楽
しく遊べます。

★得点シートは2種類あります。
取り外しは簡単！



台：1 得点シート：2 種類
専用ボール：9個付

保有数：1セット



(貸出 No. 5)

お手玉リズム体操 & ダーツサークル



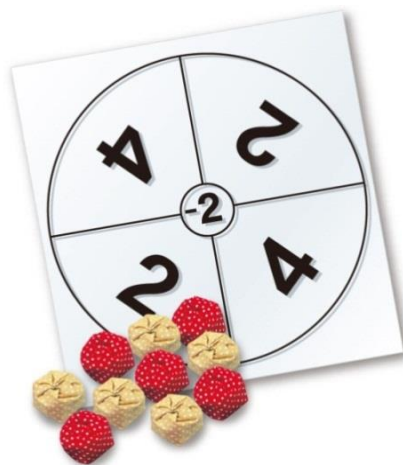
ハートマちゃんのコメント

お手玉は優しく手にフィットするので、誰でも安全に楽しめます。

ダーツの代わりにお手玉で的を狙う、お手玉得点合戦のできる、レクリエーション用品です。投げ入れたお手玉の点数で競います。かけ声や音楽のリズムに合わせてお手玉を自分の隣の人に渡しては運ぶお手玉リズム体操も楽しめます。



保有数: 1セット



ダーツサークルシート: 1
お手玉: 10個 (2色×5個)
遊び方説明書付

(貸出 No. 6)

新十扇・雅

音の遊び



ハートマちゃんのコメント

扇を投げる時の力の加減がポイント！
江戸時代の遊び文化を楽しみましょう♪

十扇（とおせん）という扇を的に当てて得点を競うゲームです。伝統的な「投扇興」をスポーツにした現代版投扇興です。遊び方説明書もついていますので、初めての方でも安心です。

投扇興とは？

江戸時代の遊戯の一つで、台の上に的を立て、開いた扇を投げてこれを落とし、扇と的の落ちた形を源氏54帖になぞらえた図式に照らして採点し得点を競う遊びです。



保有数: 1セット

(貸出 No.7)

ベルハーモニー

癒し系



ハートマちゃんのコメント

みんなで息を合わせ、きれいに音を奏でた時の気分は最高！初心者も安心です！

音を取り入れたレクリエーションはいかがですか？ドレミファソラシドの8音のハンドベルです。美しく優しい音色に心も癒されます！！

専用の楽譜（貸出 No.8 ベルでソルフェージュ）もあり、初めての方でも簡単に演奏できます。

季節の行事やお楽しみ会などで、演奏してみませんか？



保有数: 1セット(8音)



(貸出 No.8)

ベルでソルフェージュ

サーベル社 大石由紀子／監修：大石光男

ハンドベル用の楽譜です。さまざまな曲がハンドベル用にアレンジされています。ハンドベルの基本的な鳴らし方も詳しく解説されているので、初心者の方も安心！

37 曲収録

保有数: 1



卓上で楽しむもの

～手先や頭を使って、脳活性化にも効果あり～



(貸出 No.9)

とまこまい ご当地かるた

人気



ハートマちゃんのコメント

これができたらあなたは苦小牧マスター!!
苦小牧の自然や文化にちなんだネタが満載

苦小牧にちなんだ「ご当地かるた」で、
「苦小牧人なら常識だべさ～」という内容が
たっぷりです。あなたの知っている苦小牧も、も
しかしたら知らない苦小牧もでてくるかも!?
解説豆本が付いており、楽しみながら郷土につい
て学ぶことができます。

《読み札の例》

す：炭おこし ドラムで焼肉 しばれ焼き

あ：甘酸っぱい ハスカップの実は 初夏の味



保有数:4個

(グループに分けて対戦も可能!)

(貸出 No.10)

脳げんき・唱歌かるた



ハートマちゃんのコメント

懐かしい曲の歌詞を思い出し、情景をイメ
ージして右脳を刺激! 認知症予防にも!

50 年以上前の童謡や歌曲を描いたカル
タを、メロディーを聴いて取るゲームです。
読み札の変わりに、CD で流れる曲のメロデ
ィーを聴き、歌詞を思い出し、その歌の情
景と歌いだしの頭文字が書いてあるカルタ
を見つけとります。カルタを取ったらみん
なで楽しく歌います。



保有数:2個

(グループに分けて対戦も可能!)

(貸出 No.32)

CD付き

北海道かるた 方言編



ハートマちゃんのコメント

道産子魂の神髄！いくつかの北海道弁がわかるかな？レッツチャレンジ～！

「ゆるくないわ～」「めんこいね～」など、北海道弁が満載のかるたです！

BGM や効果音を加えたユーモアたっぷりの読み手 CD「ミュージかるた CD（付属）」を使うと、楽しさが倍増するかも！？

このかるた、なまら面白いべさ～～！



保有数: 1

(貸出 No.11)

多機能

脳げんき・あいうえおカード



ハートマちゃんのコメント

楽しく遊んで脳げんき！

1セットで数種類の遊び方ができます。

「あいうえお」の 50 音が描かれたカードです。いろいろな使い方ができます。
(遊び方説明書付)

【遊び方例】

●「なにぬねの」並べ

7 並べの「あいうえお」版。7 の代わりに「なにぬねの」のカードを縦に並べておき、順番にその左右のカードを出して並べていくゲームです。

●ことば神経衰弱

カードを裏返しで自由に並べ、自分の順番がきたらカードを複数枚表に開き、言葉になっていれば取れるゲームです。

●ことばづくりゲーム

お題に出されたテーマに合わせ、カードを使ってできるだけ多くの言葉を作るゲームです。



保有数: 4

(グループに分けて対戦も可能！)

(貸出 No.12)

四文字熟語合わせ



ハートマちゃんのコメント

脳トレにいかが？お子さんも一緒に楽しく漢字の勉強ができます。

2枚のカードを合わせて四字熟語を完成させるゲームです。「一石二鳥」「二束三文」など、漢数字を含んだ親しみやすい四字熟語 75 組が収録されています。

難易度別にカードが色分けされており、簡単なオレンジ（50 枚 25 組）、少し難しいグリーン（100 枚 50 組）の2種類あります。（遊び方説明書・四字熟語の解説付）



保有数: 1

(貸出 No.13)

続・四文字熟語合わせ



ハートマちゃんのコメント

四文字熟語合わせの進化版！
これができたら、あなたも熟語マスター！

2枚のカードを合わせて四字熟語を完成させるゲームです。「誠心誠意」「自由自在」など、小学校卒業レベルの基本的な四字熟語 75 組が収録されています。

学年別に色分けされたカードは、ピンク(50 枚 25 組)が小学校低学年で習う漢字でできた四字熟語、黄色（100 枚 50 組）が高学年、となっています。（遊び方説明書・四字熟語の解説付）



保有数: 1

(貸出 No.14)

漢字博士・No. 1



ハートマちゃんのコメント

「へん」と「つくり」を組合わせて、
目指せ！漢字博士！

120もの「偏（へん）」と「旁（つくり）」のカードを組合わせて、漢字を作るカードゲームです。

脳を鍛えたいご年配の方から、漢字を覚えたいお子様まで、幅広い年齢層に支持されています。遊び方と漢字組み合わせ一覧表を掲載した解説書付です。



保有数:2

(グループに分けて対戦も可能！)

(貸出 No.15)

漢字博士・No. 2



ハートマちゃんのコメント

大人の脳トレや子どもの漢字の勉強にも！
パズル感覚で楽しく学べます。

カードの四辺に漢字の「へん」「つくり」「あし」「かんむり」が配されており、手持ちのカードを上下左右につなげて、パズル感覚で漢字を完成させていきます。つなげ方は、遊ぶ人のひらめきと運次第！完成させるとかなりの達成感があるので、楽しみながら漢字を学べます！



保有数:2

(グループに分けて対戦も可能！)

ふくしレクリエーションに関わる書籍

(貸出 No.16)

心が明るくなる室内ゲーム&遊び 43

監修：(財)日本レクリエーション協会

著：東正樹、服部明子、村山哲也

2008年 株式会社 創元社

体を適度に動かしたり、人と会話をするこ
は、心身の活力を生み、生活を活性化する効果
があります。安全で手軽な室内ゲームを通して、
心を明るくしよう！



(貸出 No.17)

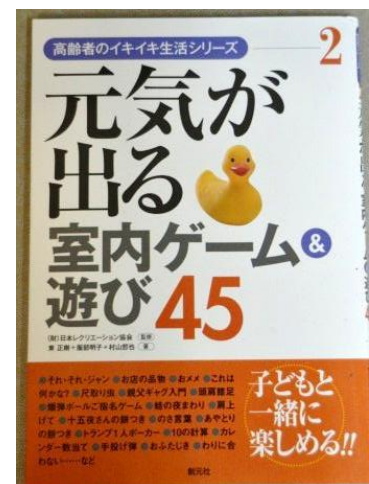
元気が出る室内ゲーム&遊び 45

監修：(財)日本レクリエーション協会

著：東正樹、服部明子、村山哲也

2008年 株式会社 創元社

レクリエーションゲームは元気の特効薬！
手足を動かしたり、歌ったり、記憶することで、
頭も体も活性化できます。元気に、楽しく介護
予防を！



(貸出 No.18)

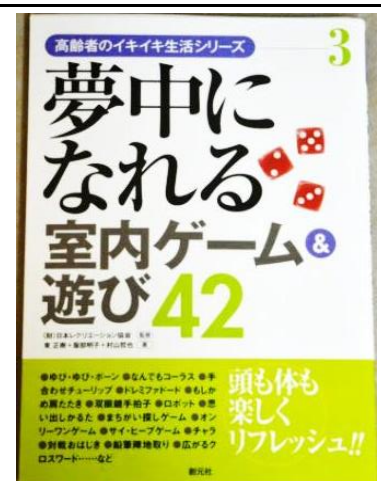
夢中になれる室内ゲーム遊び 42

監修：(財)日本レクリエーション協会

著：東正樹、服部明子、村山哲也

2008年 株式会社 創元社

1人で楽しめるもの、子どもから大人まで楽
しめるゲームがいっぱい！歌ったり、考えたり、
勝負することで心身が活性化します。コミュニ
ケーションを広げ、ハリのある生活を！



(貸出 No.19)

みんなで楽しい！レクリエーションゲーム集

監修：(財)日本レクリエーション協会

2012 年 株式会社 西東社

歌ったり、踊ったり、頭を使ったり、競争したり、子どもも大人も楽しめる面白いゲームが 95 種類！

用意するものや参加人数、適した場所、ゲームの進め方など、詳しく紹介しています。



CD付き

(貸出 No.20)

高齢者のための楽しい音楽レクリエーション

監修：国立音楽院

2011 年 ナツメ社

音楽を流しながら手足を動かしたり、回想法と呼ばれる昔を思い出す心理療法的なレクリエーションなどを、イラストとともに丁寧に解説しています。

付属の CD には、レクリエーションで使う曲のピアノ伴奏を収録しており、気軽に音楽レクリエーションが楽しむことができます。



(貸出 No.21)

高齢者のための かんたん・楽しい レクリエーション

監修：国立音楽院

2011 年 ナツメ社

レクリエーションを行うことによって、体を動かし、楽しく笑い、仲間と触れ合うことで心と体が健康的になります。レクリエーションの手順や、盛り上がるためのポイントなどを、詳しく紹介しています。

手先を使った簡単な「もの作り」も紹介しています。



(貸出 No.22)

シニアの手・指・体の機能を守る遊び 68

編著：グループこんぺいと

2011 年 株式会社 黎明書房

お年寄りの手・指・頭・体の機能を守る簡単な遊びを紹介しています。毎日の生活の中に気軽に取り入れることができるものもあります。楽しく遊んで元気はつらつになりましょう！



(貸出 No.23)

視覚障がい者の方の介助とレクリエーション

著：前橋明

2005 年 ひかりのくに株式会社

視覚障がいの方への具体的な接し方や一緒に楽しめるレクリエーションを紹介！

具体的な場面での援助方法について、わかりやすく Q & A 方式で解説されています。福祉学習にもおすすめです。



福祉学習・福祉教育に関わるもの

福祉の勉強などにご活用ください！

なお、学校等での福祉学習のご相談も受け付けております。

お気軽にお問合せください。 苫小牧市ボランティアセンター Tel84-6481

(貸出 No.24)

アイマスク



ハートマちゃんのコメント

視覚に障がいをお持ちの方について理解するための福祉学習等で活用されています。



ご使用の際は、ハンカチなど当て布のご用意をお願いします。

保有数:22

▼福祉学習での音卓球体験のようす



(貸出 No.25)

車いす



ハートマちゃんのコメント

車いすには、形や大きさ、材質が異なるものなど、種類がいっぱい！正しく理解し、安全な介助を目指そう！



保有数:8

▼福祉学習での車いす体験のようす



※こちらは学習用の車いすです(貸出最大7日間)。
介助を目的としてご使用になりたい方は「介助用車いす(貸出最大3か月)」の貸出をご利用ください(電話:32-7111 社会福祉協議会総務課)

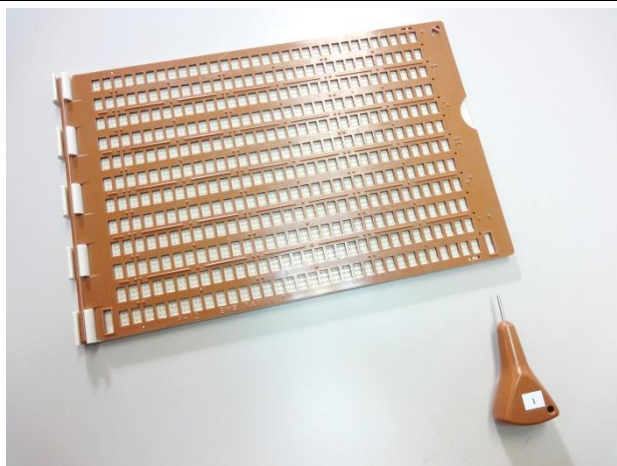
(貸出 No.26)

簡易点字版



ハートマちゃんのコメント

点字初心者におすすめ！これを使って点字を書く練習をしてみよう！



点字を書くための道具の貸出となります。
用紙は各自でご用意ください。

保有数:24



(貸出 No.27)

高齢者疑似体験セット



ハートマちゃんのコメント

高齢者疑似体験セットを装着し、歩いたり、膝を曲げたり、いろんな動作をしてみよう！



加齢による身体的変化（筋力、視力、聴力などの低下）を体験しながら学ぶことができます。

保有数:大人用 3、子供用 3

▼装着時



その他



イベントや交流で
活用しよう！

(貸出 No.28)

サンタクロース変身グッズ



ハートマちゃんのコメント

クリスマス会で大活躍です！

12月は混み合うのでお早めどうぞ



衣装(2種類)
大人用(フリーサイズ)

帽子(3)



かつら(1)



ひげ(3)



(貸出 No.29)

ふうせんポンプ



ハートマちゃんのコメント

イベントや交流などで、バルーンアートはいかが？
自然と笑顔があふれるはず！？



ふうせんポンプのみの貸出となります。
使用する風船などの材料は各自でご用意ください。

保有数: 17

使用例



(貸出 No.30)

ふまねっと



ハートマちゃんのコメント

失敗すればするほど、交流が深まる！
杖歩行の方でも楽しめます！

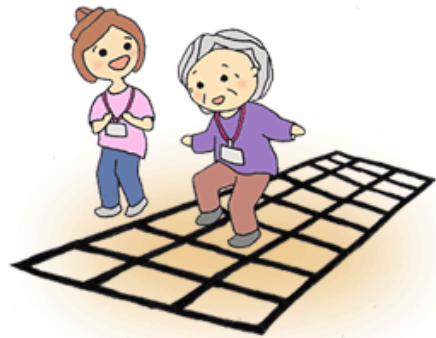
(※安全上、ふまねっとサポーター・インストラクター資格保持者にのみ貸出いたします)



専用バッグ入り



保有数:2



ふまねっとは、網をふまないように注意して歩く運動で、全身のバランスや認知機能の向上が期待できます。

ふまねっと運動によるレクリエーションはいかがですか？社協職員がお伺いいたします。

お気軽にご連絡ください。

(貸出 No.31)

CD ラジカセ



ハートマちゃんのコメント

レク物品の CD 再生の際など、ご使用ください

CD、ラジオ、カセットテープ機能付
持ち運び便利な小型タイプです。

保有数:1



みんなの居場所♪

あふれる笑顔♪

ふれあいのきずな♪

ふれあいサロン

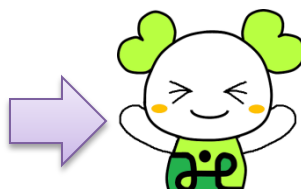


はじめてみませんか？



- 閉じこもり防止！
- 地域のつながりが広がる！
- 楽しい交流の場！
- 自然な見守り合い・支え愛♡

サロンって何？
どうやって作ったらよいの？
どんなふうに行っているの？



まずは
社協へご連絡
ください

★サロンづくりの お手伝いをいたします★

- ・サロンづくりの出前講座にお伺いします
- ・サロンに関する情報提供、相談を受付
- ・ふくしレクリエーション物品の貸出
- ・サロン運営者向け交流会の開催 ほか
～パンフレット配布中～

お気軽にご連絡ください！

苫小牧市社会福祉協議会
ボランティアセンター

☎84-6481

ともに支え合う、 安心・安全・福祉のまちづくり

-社会福祉法人 苫小牧市社会福祉協議会-

学生の気持ちをカタチに
ボランティアスクール

移動を支えます
車椅子の無料貸出

介護者のリフレッシュ
在宅介護者のつどい

地域の絆づくりに
サロン活動の支援

社協の 活動紹介

もしもに備えて
災害ボランティアの養成

一人暮らしの高齢者に
給食サービス

= 社協会費にご協力を！ =

社会福祉協議会（社協）では、活動に賛同していただける会員を募集しております。
会員の皆様からいただいた会費は、地域の福祉活動の貴重な財源として活用しています。

《社協会費の種類》

普通会員…当法人の運営に賛同していただける方

1世帯 年 50 円（町内会・自治会）

特別会員…当法人の運営に強く賛同していただける方

1号会員（個人） 年一口 500 円

2号会員（法人・団体） 年一口 1,000 円

**社協会費
のご協力**

よろしくお願い
申し上げます